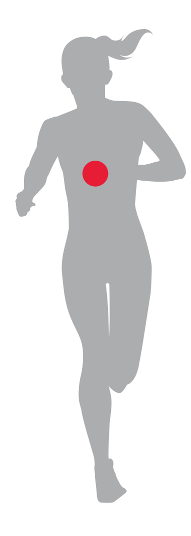



# Polar H1
# Polar H2

Guía de primeros pasos



Find product support



http://www.polar.com/en/support/H1_heart_rate_sensor



http://www.polar.com/en/support/H2_heart_rate_sensor

Polar H1 is compatible with




Polar H2 is compatible with





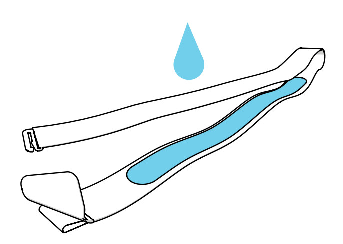


Manufactured by

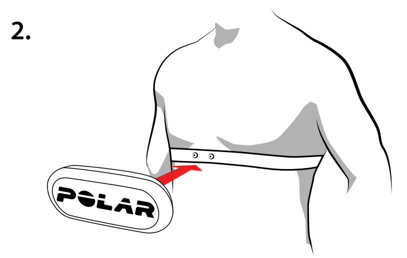
Polar Electro Oy
Professorintie 5
FI-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.com

06/2014

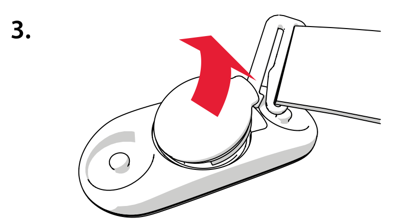
**1.**



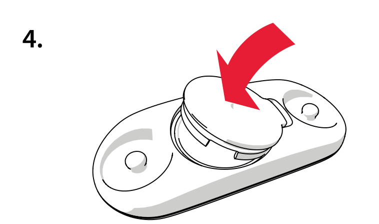
**2.**




**3.**



**4.**



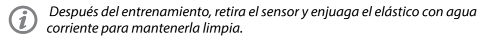
ESPAÑOL

¡Gracias por elegir Polar! En esta guía te mostraremos las nociones básicas del uso de tu nuevo HR Sensor, la pareja perfecta para tu dispositivo de entrenamiento Polar.

Puedes descargar el Manual del usuario completo y la versión más reciente de esta guía en polar.com/support. Para obtener más ayuda, hay varios estupendos tutoriales de vídeo en polar.com/en/polar_community/videos que quizás quieras consultar.

## COLOCACIÓN DEL HR SENSOR

1. Humedece la zona de los electrodos del elástico (ilustración 1).
2. Fija el elástico alrededor de tu tórax y ajústalo para que quede ceñido pero cómodo.
3. Coloca el sensor (ilustración 2).


*Después del entrenamiento, retira el sensor y enjuaga el elástico con agua corriente para mantenerla limpia.*

## UTILIZACIÓN DEL HR SENSOR

Puedes utilizar tu H1 y H2 con muchos dispositivos de entrenamiento Polar. Consulta los dispositivos compatibles en polar.com/support. Ponte tu HR Sensor en el gimnasio y podrás ver tu frecuencia cardíaca en tiempo real mientras entrenas con las máquinas de gimnasio compatibles. ¡Busca el logotipo de Polar la próxima vez que vayas!

Si tu dispositivo de entrenamiento está utilizando la tecnología W.I.N.D., es necesario vincularlo con tu nuevo H2 antes de tu primera sesión de entrenamiento. Para obtener instrucciones detalladas, consulta el Manual del usuario de tu dispositivo.

## CUIDADOS DEL HR SENSOR

**Sensor:** Retira el sensor del elástico después de cada uso y sécalo con un paño suave. Limpia el sensor con jabón suave y agua cada vez que sea necesario.

**Elástico:** Enjuágalo con agua corriente después de cada uso. Lávalo con regularidad.  Consulta la etiqueta de tu elástico para obtener instrucciones detalladas acerca del lavado.

Para obtener instrucciones detalladas de cuidado, consulta el Manual del usuario completo en polar.com/support.

## CAMBIAR LA PILA ES SENCILLO

1. Abre la tapa de la pila haciendo palanca con el clip del elástico (ilustración 3).
2. Retira la pila usada de la tapa de la pila.
3. Inserta la pila nueva (CR2025) dentro de la tapa con el lado negativo (-) orientado hacia fuera.
4. Alinea la parte saliente de la tapa de la pila con la ranura del sensor y presiona la tapa para que quede en su sitio (ilustración 4). Se debería escuchar un clic.

Para obtener instrucciones detalladas, consulta el Manual del usuario completo en polar.com/support.

 *Por motivos de seguridad, asegúrate de que utilizas la pila correcta.*

## MATERIALES

| | |
|---|---|
| Sensor | ABS |
| Elástico | 38% poliamida, 29% poliuretano, 20% elastano, 13% poliéster |